

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 30.10.2023 19:33:30

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный университет»

Колледж коммерции, технологий и сервиса

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

ученого совета от 30.10.2023 №4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Плавание с методикой преподавания



Курск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности **49.02.01 Физическая культура.**

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Разработчик: Косинов С.И. – старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры

ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Плавание с методикой преподавания»

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и программах повышения квалификации и переподготовки специалистов по физической культуре.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в профессиональный цикл: общепрофессиональные дисциплины.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ПК 1.1	Планировать и анализировать физкультурно- спортивную работу.
ПК 1.2	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях..
ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно-

	оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия
ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно спортивного комплекса.
ПК 2.1	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно спортивной работы.
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по физической культуре..
ПК 3.3	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура».
ПК 3.5	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

В результате изучения профессионального модуля обучающийся должен **уметь**:

выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

планировать и анализировать физкультурно- спортивную работу в области плавания;

организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях;

организовывать и проводить физкультурно- оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;

организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно спортивного комплекса;

разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по плаванию, физкультурно спортивной работы;

проводить учебные занятия по плаванию;

организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.;

осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по плаванию.

знать:

средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

способы проявления гражданско-патриотической позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

способы определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия по плаванию;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы

дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 32 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 30 часов;

самостоятельной работы обучающегося 2 часа

Консультации 2 часов.

Лекционные занятия, уроки 14 часов

практическая работа 16 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	30
В т.ч. Лекционные занятия	14
Практические занятия	16
Самостоятельная работа обучающегося	2
Итоговая аттестация в форме Экзамена	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Плавание с методикой преподавания»»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. . Плавание в системе физического воспитания и основы методики обучения				
Тема 1.1. История, этапы развития плавания	Содержание лекционных занятий			
		История возникновения плавания, плавание с методикой тренировки как учебный предмет.	2	
Тема 1.2. <i>Плавание как учебная дисциплина</i>		Классификация предмета «Плавание», разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий плаванием	2	
Тема 1.3. <i>Общие закономерности плавания</i>		Анатомические и физиологические основы плавания. Элементы движений пловцов.	2	
Тема 1.3. <i>Основы методики обучения плаванию</i>	1	Цель и задачи обучения плаванию. Принципы обучения плаванию.	2	
	2	Методы обучения плаванию.	2	
	3	Средства обучения плаванию.	2	
	4	Классификация ошибок и причины их возникновения.	2	
Раздел 2 Техника профессионально-значимых двигательных действий в спортивном плавании и методика обучения				
Тема 2.1. <i>Техника</i>				

<i>спортивных способов плавания с методикой</i>	Практическое занятие Техника плавания кролем на груди. Методика обучения. Техника плавания кролем на спине. Методика обучения. Техника плавания брассом. Методика обучения. Общие требования к рациональной технике движений руками при плавании.	6	
Тема 2.2. <i>Техника стартов и поворотов в спортивном плавании</i>	Практические занятия Техника стартов и поворотов. Методика обучения.	2	
Тема 2.3. Тема 2.3. <i>Особенности и методика воспитания физических качеств в плавании</i>	Практическое занятие Методы и средства обучения плаванию Общая физическая подготовка пловца. Специальная физическая подготовка пловца	4	
Раздел 3. Организация занятий по плаванию в системе физического воспитания			
Тема 3.1 <i>Организация и планирование занятий по плаванию</i>	Практическое занятие Организация и проведение урока по плаванию с детьми школьного возраста. Правила безопасности и спасение утопающих в условиях естественного водоема. Оказание первой медицинской помощи при утоплении.	4	
Самостоятельная работа.	Анализ литературы и видео материалов по тематике занятий	2	

	Bcero	32	
--	-------	----	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует Учебный кабинет - рабочие места по количеству обучающихся:

- рабочее место преподавателя, оборудованное персональным компьютером, проектором, экраном, колонками;
- комплект учебно-методических материалов;
- наглядные пособия (схемы, таблицы, портреты спортсменов и др.);
- Плавательный бассейн 25;50 метров оснащенный оборудованием: доски для плавания, лопатки для плавания, ласты, свисток, секундомер, стартовые флажки,

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Чертов Н. В. - Теория и методика плавания - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011.
2. Степанова М. В. - Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017.

Дополнительные источники:

1. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2018. - 288с. Текст: непосредственный.
2. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб.: Детство-пресс, 2005.- 112 с. Текст: непосредственный.
3. Карпенко Е Плавание. Игровой метод обучения. - М.: Терра спорт,2015-48. с. Текст: непосредственный.
4. Лафлин Т., Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 232с. Текст: непосредственный.
5. Лафлин Т., Делвз Д. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 208с. Текст: непосредственный.
6. Маклауд Й. Анатомия плавания. - М.: Попурри, 2017. - 200с. Текст: непосредственный.
7. Начальное обучение с видеокурсом. - М.: Человек,2015-148. с. Текст: непосредственный.

8. Педролетти М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. М.: Феникс 2016. - 176с. Текст: непосредственный.
9. Козлов А.В. Основы техники плавания. / А.В. Козлов.- СПб, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997.- 37 с. Текст: непосредственный.
- 10 Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров.- М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.- 136 с., ил. Текст: непосредственный.
11. Меньшуткина Т.Г. Профессионально-педагогическое мастерство тренера-преподавателя по плаванию-СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 2000 - 48 с. Текст: непосредственный.
- 12 Меньшуткина Т.Г., Литвинов А.А, Новосельцев О.В., Непочатых М.Г.Плавание. Теория и методика оздоровительно-спортивных технологий базовых видов спорта: Учебно-методическое пособие / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта,2002.- 117 с. Текст: непосредственный.

3.2.2 Сайты научных библиотек и каталогов

1. <http://www.fina.org>- Всемирная федерация плавания-
2. <http://www.fismag.ru> Журнал «Физкультура и спорт
3. <http://www.swimtempo.ru> Начальное обучение плаванию - школа плавания.
4. <http://swimming.hut.ru> – Клуб любителей плавания
5. Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ»
6. Электронно-библиотечная система IPRBooks <http://www.iprbookshop.ru/>:
7. Электронная библиотека Юрайт <http://www.biblio-online.ru/>
8. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru/default.asp>:
9. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>:

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Плавание с методикой преподавания»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать, проводить и анализировать занятия по плаванию - выполнять профессионально значимые двигательные действия по плаванию - использовать терминологию плавания - применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; - обучать двигательным плавания 	<p><i>Практические задания</i></p> <p><i>Экспертная оценка на практическом занятии</i></p> <p><i>контрольная работа</i></p>

<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none">- историю и этапы развития плавания- техники профессионально значимых двигательных действий плавания- содержание, формы организации и методики проведения занятий плавания в школе;- методики обучения двигательным действиям плавания- особенности организации и проведения соревнований по плаванию- технику безопасности и требований к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.	<p><i>практические задания</i></p> <p><i>тестирование</i></p>
--	---